

新竹市立建華國民中學 學校營養午餐  
114年4月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果鮮奶	主食	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
								份	份	份	份	份	份		
1	二	芝麻飯 白米 黑芝麻	★豆豉魚丁(煮)※ 〈魚丁 豆豉 豆腐 青蔥 蒜頭 洋葱〉	黃瓜燴貢丸(燴) 〈大黃瓜 貢丸 蒜角〉	應青	當歸豚肉湯(煮) 〈肉片 高麗菜 當歸 皮酥〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
2	三	台式米粉湯(煮)※+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+冰心地瓜(蒸) 〈米粉 肉絲 鮮菇 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 高麗菜 蝦米〉〈生鮮豬排〉〈應青〉〈冰心地瓜〉						4	2.2	1.5	0	3	0	617.5	
3	四	兒童節/清明節放假一天													
4	五	兒童節/清明節放假一天													
7	一	小米飯 白米 小米	宮保雞丁(煮) # 〈雞丁 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粒〉	樹子燻冬瓜(燒) 〈冬瓜 絞肉 樹子 薑 鮮菇〉	應青	★番茄黃豆芽大骨湯(煮) 〈番茄 黃豆芽 大骨 蒜〉		4	2.7	1.7	0	2.7	0	646.5	
8	二	麥片飯 白米 麥片	咖哩肉丁(煮) 〈肉丁 咖哩 胡蘿蔔 馬鈴薯〉	醬炒桂竹筍(拌) 〈桂竹筍 蒜角 辣椒 薑絲〉	有機蔬菜	泡菜粉絲湯(煮)※ 〈泡菜 冬粉 洋葱 青蔥 肉片 柴魚片〉		4.3	2	1.6	1	2.7	0	672.5	
9	三	沙茶魚羹湯麵(煮)※+炸雞翅*1(炸)+應青(炒)+芋泥包(蒸) 〈白油麵 魚羹 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 柴魚片〉〈生鮮雞翅〉〈應青〉〈芋泥包〉						4.5	2	1.5	0	3	1	757.5	
10	四	藜麥飯 白米 藜麥	泰式打拋檸檬豬(煮)※ 〈番茄 九層塔 蒜角 香茅 魚露 檸檬汁〉	培根雙花(炒) 〈花椰菜 白花菜 培根 木耳 紅蘿蔔〉	應青	小魚味噌豆腐湯(煮)※ 〈豆腐 海芽 小魚干 味噌 青蔥〉	培英水果	4	2.7	1.7	1	2.7	0	706.5	
11	高鈣餐五	芝麻糙米飯 白米 糙米 黑芝麻	金瓜炒蛋(炒) 〈南瓜 雞蛋 青蔥 蒜角〉	★蠔油素雞(拌) 〈素雞 鮮菇 香菜 辣椒 薑〉	應青	冬瓜山粉圓湯(煮) 〈冬瓜糖 山粉圓〉	培英鮮奶	4.3	2.7	1.5	0	2.7	1	782.5	
14	一	地瓜飯 白米 地瓜	香酥魚片(炸)※ 〈生鮮魚片〉	★肉末燒油腐(燒) 〈小三角油腐 絞肉 青蔥 辣椒 大蒜〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈肉丁 高麗菜 凍豆腐 薑 肉骨茶包〉		4	3.3	1.5	0	3	0	700	
15	二	麥片飯 白米 麥片	堅果彩蔬雞丁(炒) # 〈雞丁 堅果 甜椒 木耳 蒜角〉	鹽水時蔬拚盤(炒) 〈小黃瓜 筍片 肉片 豬血糕〉	有機蔬菜	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋 芹菜〉		4.1	2.1	1.6	1	2.7	0	666	
16	三	包中餐:狀元及第粥(煮)+綜合滷味(滷) # +應青(炒)+肉包*1(蒸)+粽子*1(蒸) 〈白米 菜脯 芹菜 青蔥 絞肉 紅蔥頭 鮮菇 胡蘿蔔 高麗菜〉〈肉丁 蘭花干 海帶結 甜不辣條 香菇 花生〉〈應青〉〈肉包〉〈粽子〉						4.5	2	1.5	0	2.7	1	744	
17	四	糙米飯 白米 糙米	★味噌燒雞(燒) 〈雞丁 馬鈴薯 鮮菇 味噌 青蔥 洋葱〉	蛋酥蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 雞蛋 紅蘿蔔 黑木耳〉	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) 〈白蘿蔔 芹菜 貢丸〉		4.2	2.1	1.7	0	3	0	629	
18	五	紫米飯 白米 紫米	★韭菜豆芽炒蛋(炒) 〈洗選蛋 韭菜 豆芽〉	醬燒麵腸(煮) 〈麵腸 彩椒 鮮菇 九層塔〉	應青	綠豆麥片湯(煮) 〈綠豆 麥片〉	培英豆漿	4.2	2.8	1.5	0	2.7	0	663	
21	一	藜麥飯 白米 藜麥	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋葱 鮮菇 洗選蛋〉	培根馬鈴薯(炒) 〈馬鈴薯 培根 青蔥〉	應青	翡翠豆腐羹(煮)※ 〈翡翠 雞蛋 豆腐 柴魚片〉		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648	
22	二	糙米飯 白米 糙米	銀蘿燒肉(煮) 〈肉角 胡蘿蔔 白蘿蔔 鮮菇〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 青蔥 絞肉 花椒粒〉	應青	鮮筍香菇雞湯(煮) 〈雞丁 竹筍 香菇 薑片〉		4	2.8	1.5	0	2.7	0	649	
23	三	西西里肉醬筆管麵(煮)+炸麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈筆管麵 絞肉 茶豆 培根 洋葱 番茄〉〈麥克雞塊〉〈應青〉〈芝麻包〉						4.3	2	1.5	0	3	0	623.5	
24	高鈣餐四	芝麻飯 白米 黑芝麻	壽喜燒肉片(炒)※ 〈肉片 高麗菜 鮮菇 洋葱 柴魚片〉	客家小炒(炒)※ 〈魷魚 豆干片 芹菜 青蔥 辣椒 蒜角〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉	培英水果	4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5	
25	五	五穀飯 白米 五穀米	蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋〉	珍菇燴白菜(炒) 〈大白菜 鮮菇 角螺 胡蘿蔔 香菜〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	培英鮮奶	4.4	2.6	1.5	0	2.6	1	777.5	
28	一	麥片飯 白米 麥片	菇香肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 鮮菇 紅蔥頭 蒜角〉	鮮炒花菜(煮) 〈花椰菜 蒜頭 木耳 甜椒 紅蘿蔔〉	應青	★葷菇濃湯(煮) 〈馬鈴薯 杏鮑菇 香菇 奶粉〉		4.2	2.2	1.6	0	2.6	0	616	
29	二	藜麥飯 白米 藜麥	酸菜魚丁(煮)※ 〈凍豆腐 鮮菇 洋葱 酸菜 辣椒 花椒粒〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉 青蔥〉	有機蔬菜	排骨酥湯(煮)※ 〈肉丁 蘿蔔 香菜 蒜泥 柴魚片〉		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641	
30	三	麻油肉片飯(拌)+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+玉米湯(煮) 〈白米 肉片 老薑 香菇 麻油 茶豆 皮酥〉〈無骨雞排〉〈應青〉〈玉米粒 紅蘿蔔 薑絲〉						4.3	2.4	1.5	0	3	0	653.5	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
5. 過敏源資訊:※海鮮(含魚、魚漿製品)#堅果，如有對其過敏請斟酌食用

2. 應青品項依當天實際供應為主
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
6. 本月新菜色★

\*廠商衛生管理人員:莊明岫 審核人員:柯蕙如

新竹市立建華國民中學 學校營養午餐  
114年4月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果鮮奶	主食	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
								份	份	份	份	份	份		
1	二	芝麻飯 白米 黑芝麻	★豆豉嫩腐(煮) 〈胡蘿蔔 薑絲 豆豉 豆腐 高麗菜〉	黃瓜燴素丸(燴) 〈大黃瓜 素丸 薑絲〉	應青	當歸湯(煮) 〈高麗菜 當歸 皮酥〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
2	三	台式米粉湯(煮)+蘇格蘭炸蛋(炸)*1+應青(炒)+冰心地瓜(蒸) 〈米粉 油片絲 鮮菇 豆芽菜 紅蘿蔔 高麗菜 芹菜〉〈雞蛋 辣椒 香菜 醬油〉〈應青〉〈冰心地瓜〉						4	2.2	1.5	0	3	0	617.5	
3	四	兒童節/清明節放假一天													
4	五	兒童節/清明節放假一天													
7	一	小米飯 白米 小米	彩椒素柳(炒) 〈油片絲 木耳 芹菜 玉米筍〉	樹子燻冬瓜(燒) 〈冬瓜 素絞肉 樹子 薑 鮮菇〉	應青	★番茄黃豆芽湯(煮) 〈番茄 黃豆芽 角螺 薑絲〉		4	2.7	1.7	0	2.7	0	646.5	
8	二	麥片飯 白米 麥片	咖哩百頁(煮) 〈百頁豆腐 四分乾丁 咖哩 胡蘿蔔 馬鈴薯〉	醬炒桂竹筍(拌) 〈桂竹筍 辣椒 薑絲〉	有機蔬菜	泡菜粉絲湯(煮) 〈素泡菜 冬粉 黃豆芽 木耳〉		4.3	2	1.6	1	2.7	0	672.5	
9	三	素沙茶魚羹湯麵(煮)+豆腐丸子(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) 〈白油麵 素魚羹 素沙茶 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳〉〈豆腐 茶豆仁 紅蘿蔔〉〈應青〉〈芋泥包〉						4.5	2	1.5	0	3	1	757.5	
10	四	藜麥飯 白米 藜麥	打拋檸檬干丁(煮) 〈豆干丁 番茄 九層塔 檸檬汁〉	彩繪雙花(炒) 〈堅果 花椰菜 白花菜 木耳 紅蘿蔔〉	應青	蔬菜味噌湯(煮) 〈高麗菜 金針菇 豆腐 味噌 海帶芽〉	培英水果	4	2.7	1.7	1	2.7	0	706.5	
11	高鈣餐五	芝麻糙米飯 白米 糙米 黑芝麻	金瓜炒蛋(炒) 〈南瓜 雞蛋〉	★蠔油素雞(拌) 〈素雞 鮮菇 香菜 辣椒 薑〉	應青	冬瓜山粉圓湯(煮) 〈冬瓜糖 山粉圓〉	培英鮮奶	4.3	2.7	1.5	0	2.7	1	782.5	
14	一	地瓜飯 白米 地瓜	椒鹽雙拼(炸) 〈地瓜 鮮菇 豆腐〉	★素肉末燒油腐(燒) 〈小三角油腐 素絞肉 辣椒 薑〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈高麗菜 角螺 薑 肉骨茶包〉		4	3.3	1.5	0	3	0	700	
15	二	麥片飯 白米 麥片	堅果彩蔬素雞丁(炒) # 〈素雞丁 堅果 甜椒 木耳〉	鹽水時蔬拚盤(炒) 〈小黃瓜 筍片 鮮菇 豆包〉	有機蔬菜	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋 芹菜〉		4.1	2.1	1.6	1	2.7	0	666	
16	三	包中餐:狀元及第粥(煮)+綜合滷味(滷) # +應青(炒)+高麗菜包*1(蒸)+粽子*1(蒸) 〈白米 菜脯 芹菜 碎乾丁 雞蛋 鮮菇 胡蘿蔔 高麗菜〉〈蘭花干 海帶結 素甜條 小香菇 花生〉〈應青〉〈高麗菜包〉〈粽子〉						4.5	2	1.5	0	2.7	1	744	
17	四	糙米飯 白米 糙米	味噌燒素肚(煮) 〈素肚 馬鈴薯 味噌 鮮菇〉	蛋酥蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 雞蛋 紅蘿蔔 黑木耳〉	應青	蘿蔔素丸湯(煮) 〈白蘿蔔 芹菜 素丸〉		4.2	2.1	1.7	0	3	0	629	
18	五	紫米飯 白米 紫米	★豆芽炒蛋(炒) 〈洗選蛋 胡蘿蔔 豆芽〉	醬燒麵腸(煮) 〈麵腸 彩椒 鮮菇 九層塔〉	應青	綠豆麥片湯(煮) 〈綠豆 麥片〉	培英豆漿	4.2	2.8	1.5	0	2.7	0	663	
21	一	藜麥飯 白米 藜麥	紅燒油腐(煮) 〈油豆腐 木耳 薑 玉米筍〉	芹香馬鈴薯(炒) 〈馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔〉	應青	翡翠豆腐羹(煮) 〈翡翠 雞蛋 豆腐〉		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648	
22	二	糙米飯 白米 糙米	銀蘿素肚(煮) 〈素肚 胡蘿蔔 白蘿蔔 鮮菇〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 薑 碎乾丁 花椒粒〉	應青	鮮筍香菇素雞湯(煮) 〈素雞丁 竹筍 香菇 薑片〉		4	2.8	1.5	0	2.7	0	649	
23	三	西西里素醬筆管麵(煮)+炸麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈筆管麵 碎乾丁 茶豆 玉米粒 番茄〉〈素麥克雞塊〉〈應青〉〈芝麻包〉						4.3	2	1.5	0	3	0	623.5	
24	高鈣餐四	芝麻飯 白米 黑芝麻	小滷食蔬(煮) 〈鮮菇 高麗菜 玉米筍 甜椒〉	客家小炒(炒) 〈豆干片 芹菜 胡蘿蔔 辣椒〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉	培英水果	4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5	
25	五	五穀飯 白米 五穀米	蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋〉	珍菇燴白菜(炒) 〈大白菜 鮮菇 角螺 胡蘿蔔 香菜〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	培英鮮奶	4.4	2.6	1.5	0	2.6	1	777.5	
28	一	麥片飯 白米 麥片	菇香素肉臊(煮) 〈茶豆 碎干丁 鮮菇〉	鮮炒花菜(煮) 〈花椰菜 薑絲 甜椒 木耳 紅蘿蔔〉	應青	★葷菇濃湯(煮) 〈馬鈴薯 杏鮑菇 香菇 奶粉〉		4.2	2.2	1.6	0	2.6	0	616	
29	二	藜麥飯 白米 藜麥	酸菜麵腸(炒) 〈麵腸 鮮菇 辣椒 酸菜 薑絲〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉〉	有機蔬菜	素排骨酥湯(煮) 〈素排骨酥 蘿蔔 香菜〉		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641	
30	三	麻油菇菇飯(拌)+飄香滷蛋(滷)+應青(炒)+玉米湯(煮) 〈白米 老薑 杏鮑菇 麻油 胡蘿蔔 皮酥 茶豆〉〈雞蛋〉〈應青〉〈玉米粒 紅蘿蔔 薑絲〉						4.3	2.4	1.5	0	3	0	653.5	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
5. 過敏源資訊: #堅果，如有對其過敏請斟酌食用

2. 應青品項依當天實際供應為主
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
6. 本月新菜色★

\*廠商衛生管理人員:莊明岫 審核人員:柯蕙如